* Тщательная **влажная уборка позволяет удалить вирусы,** которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам.
* **Ограничьте посещение общественных мест.** Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.
* Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее одного метра от больных.**
* При посещении общественных мест (транспорт, магазины, поликлиники и т.д.) **пользуйтесь медицинской маской. Это поможет предотвратить инфицирование.**
* В это время старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.
* Включайте в свой рацион больше свежих или заготовленных впрок овощей и фруктов.В день необходимо съедать **не менее 500 граммов** овощей и фруктов (не считая картофеля). Полезны лук, чеснок и хрен, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.

***ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ, ГРИППА***

Чтобы не заболеть ОРВИ, необходимо действовать в двух направлениях - делать все возможное, чтобы не сталкиваться с вирусом и вести здоровый образ жизни- правильно питаться, закаливать свой организм, больше двигаться и стараться чаще находиться на свежем воздухе,заниматься спортом, следить за режимом труда и отдыха, отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Иммунитет можно повысить посредством приема иммуномодулирующих препаратов, которые назначит врач. Самостоятельно принимать эти препараты нельзя.

***ПРИВИВКА – ЛУЧЩАЯ ЗАЩИТА***

***ОТ ГРИППА!***

**Прививаться против гриппа необходимо каждый год,** так как состав вакцин обновляется с учетом изменчивости вирусов гриппа и актуальности циркулирующих штаммов. Для иммунизации против гриппа достаточно **одной прививки**, которую необходимо проводить **осенью, до подъема заболеваемости,** чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа. Обычно иммунитет формируется в течение 2-3 недель.

***Будьте здоровы!***

**Департамент здравоохранения**

**Курганской области**

****

**Памятка для населения**

**по профилактике**

**ОРВИ и ГРИППА**

***Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)*** – общее название инфекционных заболеваний, вызванных различными респираторными вирусами — аденовирусом, коронавирусом, риновирусом, вирусом парагриппа, респираторно-синцитиальным вирусом. Вирус гриппа также входит в группу ОРВИ.

**Ломакина А.Г, 309-2 группа, 2021г.**

***ПУТИ ПЕРЕДАЧИ***

Передача вирусов от больного человекак здоровомупроисходит через воздух при разговоре, чихании, кашле, а также наиболее частый путь заражения – **через грязные руки.** Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязненными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в свой организм.

***ПОЧЕМУ ВЫДЕЛЯЮТ ГРИПП ИЗ БОЛЬШОЙ ГРУППЫ ОРВИ?***

Грипп в отличие от других ОРВИ может протекать намного тяжелее. Особенностью вируса гриппа является высокая частота осложнений. Для гриппа характерно возникновение эпидемий.

***КАКОВЫ СИМПТОМЫЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?***

Клинические проявления гриппа и других вирусных респираторных инфекций во многом схожи, но есть отличительные признаки,характерные для гриппа:

* **внезапное начало,**
* **высокая температура 38-40°С,**
* **кашель, боль в горле, в глазных яблоках,**
* **ломота в теле,**
* **сильная головная боль, слабость, вялость,**
* **потеря аппетита, изредка – рвота и понос.**

***ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?***

При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением и не ходите на работу – **незамедлительно вызывайте врача.** Только врач может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначит лечение. Вовремя начатое лечение и соблюдение постельного режима поможет Вам уберечься от осложнений.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого мойте руки, делайте это после каждого приступа кашля и чихания.

Главное при лечении ОРВИ и гриппа – **удалить токсические продукты жизнедеятельности вируса**. Для этого нужно пить больше жидкости: воду, чай с лимоном, медом или липовым цветом, настой шиповника, разведенное малиновое варенье и т.д. Таким образом концентрация токсинов в крови уменьшается – они выводятся с мочой и потом.

Если температура не поднимается выше 38°С, снижать ее не надо! Надо дать возможность организму бороться с инфекцией. Однако, если температура тела **выше 39°С, ее обязательно надо снижать с помощью жаропонижающих лекарственных препаратов, назначенных врачом.**Это сигнал, что зашитая реакция организма вышла за пределы. Высокая температура пагубно влияет на состояние головного мозга и всего организма.

***КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОРВИ И ГРИППА***

Профилактика заключается в выполнении определенных конкретных действий, которые направлены на предотвращение заболевания.

Во время подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом необходимо соблюдать следующие **меры профилактики:**

* Перед тем, как выйти из дома, **смажьте слизистую носа оксолиновой мазью**. Можно закапать интерферон. Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм человека.
* **Не прикасайтесь к носу, глазам, рту в общественном транспорте.** Придя на работу,**вымойте руки с мылом.** Руки мойте тщательно и часто. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта.
* Вернувшись домой после работы, **два раза вымойте руки с мылом**, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1 ч ложка морской соли на 1 стакан воды).
* Чаще **проветривайте помещения дома и на работе.** Вирусы нестойки во внешней среде и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.